

Vinter/Vår 13/14 Tabergs SK F00/01

Söndagar 11.00-13.00 Söndagar. Se kalendern för mer info. Denna träning bedrivs i Tabergs SKs regi.

Uppvärmning 10 min

Teknik 20 min

Futsal (spelförståelse)4v4 90min

(troligtvis)Torsdagar Månsarpskolan 17.30.19.00: 250kr för ca 20 tillfällen eller 25kr per gång (överskottet går till träningsutrustning, återinvesteras)

Löprunda max 2km i egen takt. 30 min Uppvärmningssyfte, inget annat!!

SAQ 20 min (Snabbhetsträning)

Stationsträning 3x13 min

Bastu.

Exempel på stationer

Koordination stege(Snabba fötter, Low impact plyometrisk träning, Balans och rörelse koordination)

Plyometrik (High Impact)

Styrketräning/Knä kontroll

Isolerad teknik med hög intensitet och boll.

Denna träning är i privat regi (Adam)och skall ses som en förmån för TSK F00/01. Allt skall vara så fotbollspecifikt som möjligt.

Söndagar Barnarpskolan 11.00-13.00

(troligtvis)Torsdagar Månsarpskolan 17.30.19.00

Läs alltid på kalendern!!!

Cuper!

Blir ett par futsal cuper och då kan det vara för F00 eller F01 eller blandat F00/01.

Lite lagkvällar och fester skall vi pricka in ☺

Sälja lite lotter, kakor etc för att dra in pengar till lag kassan. Behöver pengar till hyra av konstgräsplaner i april och till sommar cup och Träningsläger till våren.

Detta är bara lite tankar om vintersäsongen. Åter igen läs på lagets sida ifall det blir ändringar.

Med vänlig hälsning Adam